

Lösung: B

Superfood sind besonders nährstoffreiche Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und haben eine gesundheitsfördernde Wirkung.

Leinsamen, Avocado, Rote Bete, Grünkohl, Hanfsamen, Açaí-Beere, chinesische Goji-Beere, Quinoa, Kurkuma

Erkläre, welche Lebensmittel als Superfood bezeichnet werden und was sie so besonders macht.

a) Lebensmittel, die Superkräfte verleihen.

b) Lebensmittel, die besonders nährstoffreich sind.

c) Lebensmittel, die nur wenig Wasser für ihre Erzeugung benötigen.

Lösung: C

Plant Based ist eine Weiterentwicklung der veganen Ernährung, die nicht nur für die Umwelt, sondern auch für den Körper und die Gesundheit gut ist. Die Grundlage der Ernährung sind pflanzliche und unverarbeitete Produkte. Fleisch, Fisch und Eier werden aber nicht grundsätzlich ausgeschlossen und ergänzen die Grundlage. Der Fokus liegt auf einer gesunden Ernährung mit möglichst wenig Zucker, wenig Kohlenhydraten und viel Gemüse.

Was versteht man unter Plant Based Food?

a) rein pflanzliche Ernährung

b) pflanzliche Ernährung inkl. Eier, Milch, Milchprodukte sowie Honig

c) pflanzenbasierte Ernährung



Erkläre, was Vertical Farming und Supermarkt miteinander zu tun haben?

- a) Salate und Kräuter werden direkt im Supermarkt geerntet.
- b) Salate und Kräuter werden erntefrisch in den Supermarkt geliefert.
- c) Salate und Kräuter werden nach traditioneller Landwirtschaft angebaut.

Beschreibe, wofür die Label „Aus der Region“ und „Von lokalen Erzeugern“ im Lebensmittelhandel stehen.

- a) Lebensmittel, die in einer Region verarbeitet, verpackt und verkauft werden.
- b) Lebensmittel, die nur zu einer bestimmten Jahreszeit angeboten werden.
- c) Lebensmittel, die das ganze Jahr angeboten werden.

Lösung: A

Blattsalate und Kräuter auf wenigen Quadratmetern, die übereinander in mehreren Etagen wachsen: So etwas nennt man Vertical Farming (vertikale Landwirtschaft). In immer mehr Supermärkten gibt es schon jetzt diese gläsernen Gewächshäuser, in denen Blattsalate und Kräuter herangezogen werden und das frische Erntegut wird direkt im Markt zum Verkauf angeboten.

Dieser innovative Trend soll Lieferketten verkürzen und die Umwelt und ihre Ressourcen schonen.

Lösung: A

Die Label „Aus der Region“ und „Von lokalen Erzeugern“ stehen für regionale Lebensmittel oder Rohstoffe aus der angegebenen Region, die dort auch verarbeitet, verpackt und vertrieben werden. Kurze Transportwege regionaler Lebensmittel können einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten, da weniger klimaschädliches Kohlendioxid ausgestoßen wird.

Achtung! Der Begriff „Region“ ist gesetzlich nicht geschützt, daher ist es ratsam, beim Einkauf regionaler Lebensmittel immer genau zu fragen, wofür die Angabe „regional“ steht.

Lösung: B

Instantprodukte sind halbfertige Lebensmittel, die in der Regel aus Pulver, Granulat oder getrockneten Zutaten bestehen. Verzehrfertig sind sie meistens erst mit der Zugabe und dem Anrühren einer kalten oder warmen Flüssigkeit. Innerhalb kürzester Zeit entsteht ein fertiges trink- oder essbares Produkt.

Rahmudel, 5 Minuten Terrine, Reis-/ Pasta-Snack, Kartoffelpüree

Lösung: B

Die Idee hinter Slow Food ist, dass der nachhaltige Wertschöpfungskreislauf eines Produktes im regional angegebenen Gebiet stattfindet. Die Rohstoffe stammen aus dem angegebenen Gebiet, werden in diesem verarbeitet, verpackt und vertrieben. Die Regionalität ist für Slow Food kein Alleinstellungsmerkmal. Es sind Nahrungsmittel aus umweltschonender, pestizidfreier Produktion, artgerechter Tierhaltung und fairen Erzeugerpreisen mit kurzen Lieferwegen. Bei Slow Food stehen die Frische und das Lebensmittelhandwerk im Fokus und bilden die Voraussetzung für die Herstellung guter, sauberer und fairer Nahrungsmittel.

Beschreibe, was Instantprodukte sind und nenne drei Beispiele, die du kennst.

- a) fertige Lebensmittel
- b) halbfertige Lebensmittel
- c) rohe Lebensmittel

Was verbirgt sich hinter dem Begriff Slow Food?

- a) Lebensmittel, die in einer Region verarbeitet, verpackt und verkauft werden.
- b) Lebensmittel aus umweltschonender, artgerechter Tierhaltung und kurzen Lieferwegen.
- c) Lebensmittel, die langsam zubereitet werden.

